

image not found or type unknown



Quererme más

Bernardo Stamateas

Fecha de publicación:
08/05/2012

Ideas prácticas para sanar y fortalecer la autoestima

Sello Editorial:
Zenith

¿Qué es la autoestima? ¿Cómo trabajarla en términos concretos cuando algo en nuestra vida la pone en entredicho? ¿Cómo se manifiesta una estima sana?

Contacto de prensa

Además de los síntomas físicos de agotamiento y pensamientos obsesivos o tristes, perdemos la autoestima cuando nos sentimos desestabilizados o delegamos en terceras personas nuestras decisiones. Cuando eso ocurre, tenemos que pasar a la acción con un plan de validación, que consiste en dejar de lado la mentalidad «esclava» que nos lleva a la dependencia.

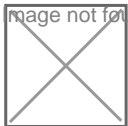
Nombre: Paloma
Cordón

Bernardo Stamateas brinda las herramientas necesarias para orientarnos en esos momentos en que nuestra estima está dañada, amenazada, o bien cuando necesitamos reorientarla para alcanzar nuevos y mejores objetivos.

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Bernardo Stamateas

Bernardo Stamateas es terapeuta familiar, licenciado en Psicología y sexólogo clínico. Miembro de la Sociedad Argentina de Sexualidad Humana, ha dictado conferencias en todo el mundo. Actualmente es copresentador del programa «Salud emocional» de Utilísima Satelital. Es autor de *Resultados extraordinarios*, *Emociones tóxicas*, *Fracasos exitosos*, *Gente tóxica* y del bestseller *Autoboicot*, entre otros.